

## Prefacio

En este tercer tablero de su tríptico, André Van Lysebeth, el gran especialista en yoga, tiene la valentía de abordar un tema tan difícil como delicado: el del pranayama. Los autores occidentales que lo han tratado antes que él han demostrado un conocimiento muy superficial, y lo que han escrito acerca de sus posibilidades de utilización práctica ha animado, muy a menudo, a algunos lectores a realizar experiencias muy peligrosas para su salud física y mental. En cuanto a los hatka-yoguis hindúes calificados que han escrito sobre el tema, se dirigían a lectores de la India que poseían ya una formación previa y vivían en un ambiente favorable a la práctica de los ejercicios descritos; las traducciones que se han hecho de sus obras a lenguas europeas no corresponden por cierto a las instrucciones que habrían dado a occidentales que hubiesen aceptado como discípulos. Los que han escrito directamente en inglés se han limitado prudentemente a generalidades. No hablemos de los textos sánscritos antiguos en los que se apoya toda auténtica enseñanza del pranayama, dado que esos textos son intencionadamente herméticos, a fin de que no puedan ser comprendidos y aplicados sino con la ayuda constante de maestros técnica y moralmente competentes.

En la presente obra, André Van Lysebeth trata a la vez de la teoría y la práctica del pranayama, y hace, por primera vez en lengua europea, una descripción auténtica, estructurada, comprensible para nosotros y lo más completa que sea posible de lo que es el prana, acompañada de imprescindibles informes complementarios sobre los nadis, los chakras, etc.

Como lo dice con mucha justeza en el resumen de su introducción, el prana puede considerarse como el origen y la suma total de todas las energías del Universo. En la explicación hindú de la cosmogonía, de donde obtiene el prana su nombre, es complementario de la *akasha*, que podría también considerarse como el origen y la suma total de toda la materia en el Universo. De la acción del prana primordial o proto-energía sobre la akasha primordial o proto-materia nace el mundo de la multiplicidad en cuya conciencia vivimos. Y puesto que, siempre según la concepción hindú, hay identidad, a la vez cualitativa y cuantitativa, entre el Universo —macrocosmo— y el ser humano —microcosmo—, el prana es también la suma total de la energía que anima al hombre, energía cuya manifestación más fácilmente perceptible —y sobre la cual, por consiguiente, es más fácil de actuar— es el aliento, la «respiración». Por consiguiente, es en su aliento en lo que más puede apoyarse el hatha-yogui para dominar todas las energías que existen potencialmente en él, y ponerse así en perfecta armonía con el Universo en el que vive.

Dado que en el estado actual de su evolución, la ciencia occidental moderna tiene tendencia a ver en todas las formas de la energía manifestaciones de la electricidad o del electromagnetismo, la mejor comparación que pueda hacerse hoy en día entre el prana y un concepto occidental moderno es, evidentemente, la que ha hecho André Van Lysebeth con la electricidad. Y que pueda ser fructuosa, como toda comparación, lo demuestra abundantemente este libro. Sin embargo, una comparación, por sorprendente y probatoria que sea, no prueba una identidad, y sería peligroso dejarse engañar por ella. Como observa Shri Ramakrishna, cuando se dice que un hombre es un tigre, no quiere eso decir que tenga garras y piel de tigre.<sup>1</sup> A mi parecer, es verosímil que la ciencia occidental moderna, continuando y acelerando su progreso, llegue un día a un concepto de energía más vasto aún, del cual la electricidad no

1. *L'Enseignement de Rámakrishna* (París, Albin Michel, 1949). párr. 1280.

será sino un caso particular entre otros muchos. Y entonces habrá que comparar el prana con ese nuevo concepto.

Esta comparación entre el prana —o mejor un aspecto del prana— y la electricidad no es nuevo, por otra parte, ni siquiera en la India. Hace más de cien años, el muy ortodoxo Swami Dayananda Sarasvati escribía que el dios Indra —en quien Shri Aurobindo ve la fuerza mental que domina todas las demás fuerzas<sup>2</sup>— es «la electricidad que todo lo penetra».<sup>3</sup>

Respecto a la utilización práctica del pranayama, André Van Lysebeth acompaña —como en sus obras precedentes— cada indicación de todas las prevenciones indispensables. Subraya con mucha prudencia y con toda la insistencia necesaria, las condiciones fuera de las cuales es peligroso practicar uno u otro ejercicio. Hay que desear que ningún lector, llevado por su entusiasmo de neófito descuide ninguna de estas advertencias, porque quien las olvidare correría los mismos temibles riesgos a los que se han expuesto quienes han querido practicar el pranayama dando crédito a libros menos serios.

Jean Herbert

2. *On the Veda* (Pondichéry, 1956), pp. 302-312 y *passim*.

3. *Satyartha Prakâsh* (Paris y Neuchâtel, 1940), p. 216.



¿QUÉ ES EL PRANA?

¿QUÉ PIENSA ACERCA  
DE ÉL LA CIENCIA?



# 1. El prana

El Prana es para el yoga lo que la electricidad es para nuestra civilización. Imaginemos que la máquina de Wells para remontar el tiempo nos ponga en presencia de un yogui, dos mil años antes de nuestra era. Imaginemos que le describamos nuestra civilización, con los aviones, el teléfono, la radio, la televisión, las aspiradoras, los frigoríficos, los coches, sin olvidar los satélites y cohetes espaciales, pasando por las linternas, los cerebros electrónicos, los tranvías y los magnetófonos, pero «olvidando» hablarle de la electricidad: tendría una visión bastante falseada de nuestra civilización. No entendería nada de su motor esencial, la energía eléctrica —de la que fácilmente nos olvidamos, por lo demás, salvo cuando hay corte en el suministro...

Igualmente, ignorar o desconocer la existencia del Prana, su acción sobre nuestro organismo, el modo de almacenarlo, de dirigirlo a voluntad, es ignorar el verdadero yoga. Sin duda, es posible practicar los asanas sin preocuparse del prana, porque, en cierta medida, las posturas aseguran casi automáticamente el equilibrio pránico sin que el adepto tenga que preocuparse de ello. Pero después de algún tiempo de practicar, el adepto comienza a marcar el paso. Una vez adquirida la técnica de las posturas, si se desea progresar, hay que sobrepasar el estadio de la ejecución puramente mecánica y material de los asanas y demás ejercicios yóguicos para pasar al estadio del Pranayama.

Pero imitemos a los filósofos de la India que comienzan por definir los términos que utilizan.

## ¿QUÉ ES EL PRANA?

¿En qué consiste, pues, el Prana? ¿Se trata de una fuerza oculta, misteriosa, fuente de poderes milagrosos?

Swami Sivananda dice: «Prana es la suma total de todas las energías contenidas en el Universo». ¡Es amplio! Para los yoguis, el Universo está compuesto de Akasa, el éter cósmico, y de Prana, la energía. Cuando Prana actúa sobre Akasa, nacen todas las formas de la materia. Esta concepción corresponde en suma a la de nuestra física nuclear, que considera toda materia como energía «ordenada» o dispuesta de diversos modos. La ciencia no admite (o ya no admite más) la noción de éter —iprosvisoriamente al menos!

Cuando escribimos Prana con mayúscula, designamos a esta Energía Cósmica tomada en conjunto, y prana con minúscula indicará sus manifestaciones. Por lo tanto, Prana es la energía universal indiferenciada, y prana la energía diferenciada, manifestada en cualquier forma. El magnetismo es una manifestación del prana, así como la electricidad y la gravitación. Todo lo que se mueve en nuestro Universo es manifestación del Prana: gracias al prana el viento sopla, tiembla la tierra, se abate el hacha, despega el avión, estalla la estrella y piensa el filósofo. El prana es universal. Existimos en un océano de prana del que cada ser viviente es un torbellino. Los yoguis afirman que lo que caracteriza a la vida es su capacidad de atraer prana a sí, de acumularlo y de transformarlo para actuar en el medio interior y en el mundo exterior.

El lector podría preguntarse por qué utilizo el término «Prana» más bien que el de «energía». Para nosotros, occidentales, el término «energía» es un concepto menos amplio y demasiado material. Para el yogui, el mismo pensamiento es una forma más sutil de prana, en tanto que para el occidental la energía es algo completamente diferente. Nuestra energía es, digámoslo, demasiado industrial. Según los yoguis, el prana está presente en el aire, y sin embargo no es ni el oxígeno, ni el nitrógeno, ni ninguno de los componentes químicos de la atmósfera. El prana existe en los ali-



mentos, en el agua, en la luz solar, y sin embargo no es ni las vitaminas, ni el calor, ni los rayos ultravioletas. El aire, el agua, los alimentos, la luz solar sirven de vehículo al prana, del cual depende toda la vida animal e incluso vegetal. El prana penetra todo el cuerpo, incluso ahí donde el aire no logra entrar. El prana es nuestro verdadero alimento, porque sin prana no es posible ninguna vida. El mismo dinamismo vital sólo sería una forma particular y sutil del prana que llenaría todo el Universo. La vida latente empaparía así todo el cosmos, y, para manifestarse en el plano material, el espíritu se serviría del prana para animar al cuerpo y sus diversos órganos. ¡Hasta aquí no vamos muy en contra de las teorías occidentales modernas! Sin embargo, los yoguis van más allá de la afirmación de la existencia de esta energía —que ningún físico nuclear negaría.

Los Rishis proclaman —y esto forma la base misma del yoga— que el prana puede ser almacenado y acumulado en el sistema nervioso, más especialmente en el plexo solar. Acentúan además esta NOCIÓN CAPITAL Y ESENCIAL, a saber: que el yoga nos da el poder de dirigir a voluntad esta corriente de prana mediante el PENSAMIENTO. El yoga proporciona así un acceso consciente y voluntario a las fuentes mismas de la vida.

## CONTROL CONSCIENTE DEL PRANA

Descubrir la existencia del prana es notable. Descubrir que es posible controlarlo, determinar las leyes y técnicas propias para este fin es maravilloso: los yoguis han hecho ambas cosas. La ciencia del control del prana se llama el Pranayama (ayama = reprimir, dominar). Todos los ejercicios del yoga tienen este objetivo, y no tan sólo las técnicas respiratorias. Un solo ejemplo: mediante el control del prana es como los yoguis detienen los latidos del corazón.

Citemos aquí las experiencias realizadas en la India, con registro simultáneo en un neumógrafo y en un cardiógrafo, por la doctora

Teresa Brosse. Se ha logrado constatar así objetivamente detecciones del corazón. He aquí algunos párrafos del informe publicado por esta médico:

«En el momento que el yogui anuncia el control del corazón, no se percibe sobre la línea iso-eléctrica sino una ínfima fibrilación, único vestigio de la contracción cardíaca que es casi imposible de detectar. A la vista de esta curva, se podría dar un pronóstico muy severo, si no fuera que en los instantes precedentes y siguientes la silueta eléctrica no sólo fuese normal, sino exagerada incluso en su voltaje, a voluntad del yogui.

»En presencia de estos hechos, poco importa que nuestras hipótesis los atribuyan, sea a una concentración anormal del gas carbónico en la sangre, sea a un cambio en el eje del corazón, sea a una modificación de la ionización de los tejidos, sea a esos mecanismos combinados o a otros insospechados, puesto que el estado actual de nuestros conocimientos no nos permite por ahora adoptar una resolución. Sea cual fuere el mecanismo, lo que es ciertamente asombroso es que la caída extrema del voltaje se produce precisamente cuando el yogui anuncia que va a retirar de su corazón la energía vital, y que la vuelta a un voltaje normal o incluso exagerado sobreviene cuando declara controlar el buen funcionamiento de su corazón. Ahora bien, la energía vital (prana) es precisamente, en el espíritu del yogui, una energía eléctrica, que dice ser de la misma naturaleza que el relámpago. Por otra parte, es mediante una ciencia especial del aliento como pretende regular la energía vital, al menos la que se extrae de la naturaleza. Pues bien, trabajos muy recientes han precisado la función de los pulmones respecto a la carga eléctrica de la sangre: los alvéolos pulmonares extraerían del aire inspirado los iones negativos que proporcionarían a los coloides su vitalidad.

»Así, nos encontramos en presencia de prácticos que dominan en la forma más total posible diferentes actividades humanas, y que, en total ignorancia de la estructura de sus órganos, son sin embargo los amos de sus funciones. Gozan además de un magnífi-

co estado de salud, que no podrían conservar si violasen continuamente en el transcurso de sus extraordinarios y prolongados ejercicios las leyes de la actividad fisiológica. Y así como acabamos de verlo, la misma teoría en la que se basan algunos de esos ejercicios parece confirmada, no sólo por la realidad de los resultados, sino también por recientes descubrimientos de la ciencia occidental.»

Traducir «Pranayama» por «ejercicios respiratorios» sería una limitación lamentable del alcance de esos ejercicios, y desconocería su meta verdadera: la captación, la acumulación y el control consciente de las energías vitales pránicas en nuestro cuerpo. En último análisis, el pranayama es también la meta de los asanas, bandhas y mudras; entre la mente y el prana existe una interacción que hace que el hatha-yoga vaya mucho más allá de lo físico. En realidad, no existe ninguna diferencia fundamental entre el yoga mental o raja-yoga y el hatha-yoga.

Resumamos.

Prana = la suma total de las energías del Universo. Prana no es ni el magnetismo, ni la gravitación, ni la electricidad, sino que estos diversos fenómenos son manifestaciones del prana universal. Prana se manifiesta dondequiera haya movimiento en el Universo.

Los movimientos más tenues, como los de los electrones alrededor del núcleo atómico, pasando por la fuerza muscular y la cox del bruto, constituyen otras tantas manifestaciones del Prana Universal.

La vida, la «fuerza vital», es una manifestación como las demás. Para cerrar este primer capítulo, he aquí algunos párrafos extraídos del libro de Hufeland, publicado a comienzos del siglo XIX, «El arte de prolongar la vida del hombre», que encierra ideas asombrosamente cercanas a las concepciones yóguicas expuestas anteriormente:

«¿Qué es la vida? ¿Qué es la fuerza vital? Pertenecen estas cuestiones al gran número de las que encontramos a cada paso al estu-

diar la Naturaleza. Simples en apariencia, no se refieren sino a fenómenos muy ordinarios, a hechos de los que somos testigos cada día y, sin embargo, es muy difícil responderlas. En cuanto un filósofo emplea la palabra fuerza, podemos estar seguros que se encuentra embarazado, porque explica una cosa mediante una palabra que es a su vez un enigma. En efecto, ¿se ha logrado hasta hoy asignar una idea clara a esta palabra ‘fuerza’? Sin embargo, así es como se han introducido en física una infinidad de fuerzas, tales como la gravitación, la atracción, la electricidad, el magnetismo, etc., que no son en el fondo otra cosa que la ‘x’ de los matemáticos, es decir, la incógnita que buscamos. Sin embargo, necesitamos signos para representar cosas cuya existencia no podemos negar, pero cuya esencia es incomprendible; diría nuevamente la palabra fuerza, previniendo, sin embargo, que no pretendo de modo alguno decidir si lo que llamamos fuerza vital es una materia particular o sólo una propiedad de la materia.

«La fuerza vital es, sin lugar a dudas, una de las más generales, de las más poderosas y de las más incomprendibles de la Naturaleza. Todo lo llena y todo lo mueve. Probablemente es la fuente de todas las demás fuerzas del mundo físico, o por lo menos del mundo orgánico. Ella es quien produce, conserva y renueva todo, y quien, después de tantos millares de años, hace reaparecer en cada primavera a la creación tan brillante y tan lozana como cuando salió de manos del Creador. Verdadero soplo de la divinidad, es inagotable e infinita como ésta. Por fin, es ella quien, perfeccionada y exaltada por una organización más perfecta, inflama el principio del pensamiento y del alma, y da al ser racional no sólo la existencia, sino también el sentimiento y los goces de la vida, porque he observado siempre que el sentimiento que se tiene del precio y de la dicha de la existencia está en razón de la mayor o menor energía de la ‘fuerza vital, y que así como una cierta sobreabundancia de vida dispone mejor a todos los placeres, a todas las empresas, y hace encontrarle más encanto a la vida, así también, por el contrario, no hay nada más apto que una falta de fuerza vital para produ-

cir este disgusto y este fastigio de la vida que por desgracia caracteriza demasiado bien a nuestro siglo. Cuando se estudian con cuidado los fenómenos de la fuerza vital en el mundo organizado, logramos descubrir en ella las siguientes propiedades y leyes: la fuerza vital es el agente más sutil, más penetrante y más invisible que hasta el presente hayamos conocido en la Naturaleza; sobrepasa incluso, al respecto, a la electricidad y al magnetismo, con los que parece, por lo demás, tener gran analogía bajo otros aspectos. Aunque penetra todos los cuerpos, hay, sin embargo, modificaciones de la materia con las que parece tener más afinidades que con otras, se une a ellas más íntimamente y en mayor cantidad y se identifica en cierto modo con ellas. Llamamos a esta modificación de la materia «estructura orgánica», o simplemente organización, y damos el nombre de organizados a los cuerpos que la poseen, es decir, los vegetales y los animales. Esta estructura orgánica parece constituida por una cierta disposición, por una cierta mezcla de las partículas más desligadas, y a este respecto encontramos una analogía sorprendente entre la fuerza vital y el magnetismo... La fuerza vital puede existir en estado libre o latente, y bajo este aspecto tiene mucha analogía con lo calórico y la electricidad.»

¡Precisemos que estas líneas las hemos extraído de la traducción francesa editada en 1838!

## 2. El prana del aire

La fuente más importante del prana es la atmósfera. Muchos milenios antes que la ciencia descubriera la electricidad, los yoguis percibieron que la atmósfera vibra con una energía sutil y que ésta constituye la fuente principal de todas las energías en acción en el cuerpo humano. Al respecto, una de las más significativas afirmaciones es la de la doctora Teresa Brosse, que hemos transcrito en el capítulo anterior, cuando se refiere al yogui para quien *«la energía que le permite controlar su corazón e incluso detenerlo es de la misma naturaleza que el relámpago»*. Es una afirmación sorprendente, si consideramos que el rayo ha sido siempre, y continúa siéndolo para los pueblos primitivos, un fenómeno terrorífico, incluso sobrenatural, y que estos pueblos están muy lejos de establecer una identidad de naturaleza, ni tan siquiera alguna relación, entre el relámpago y las energías vitales que permiten el funcionamiento de su propio organismo.

Comparando las teorías yóguicas con las observaciones y descubrimientos de la ciencia occidental, podemos afirmar que el prana de la atmósfera está constituido, si no en su totalidad, al menos en forma principal, por partículas electrizadas, digamos los iones negativos, y por otra parte que existe en nuestro cuerpo un verdadero metabolismo de la electricidad que captamos de la atmósfera. En este dominio son de valor las fuentes occidentales, aunque relativamente poco numerosas, pues nuestros sabios se interesan más en lo que sucede en el cinturón de Van Allen que en los fenómenos de ionización en la atmósfera a ras del suelo, el medio vital en el cual vivimos... Para encontrar indicaciones respecto a la electri-

cidad atmosférica y sus repercusiones biológicas, nuestra elección se ha limitado primeramente a dos investigadores que trabajan en países diferentes: Fred Vlès, profesor en la Facultad de Medicina de Estrasburgo, director del Instituto de Física Biológica, y el ruso Tchijewski, de Kiev.

Nos referiremos sobre todo a la obra de Fred Vlès, especialmente a su apasionante libro que debería haber revolucionado la biología, pero que no ha tenido el eco merecido: «Les conditions biologiques créées par les propriétés électriques de l'atmosphère».<sup>1</sup>

## INN Y YANG

Sorprende constatar que, excepto estos pocos casos, la ciencia no se ha preocupado mayormente de la influencia de la electricidad atmosférica sobre el ser humano, y esto hasta una época muy reciente. Los geofísicos nos enseñan que la Tierra es un conductor cuya superficie está cargada negativamente, en tanto que la alta atmósfera es positiva. La atmósfera, nuestro medio vital, se encuentra encerrada en un campo electrostático dirigido aproximadamente de arriba abajo, con diferencias de potencial de 100 a 150 voltios por metro de altura. La existencia de este campo de fuerzas dirigido de arriba abajo se conoce en China desde la antigüedad.

Una digresión nos llevará a examinar la concepción china Inn y Yang, y escucharemos ahora a Soulié de Mourant, que introdujo la acupuntura china en Europa después de la Primera Guerra Mundial:

«Uno de los aspectos más insólitos de la ciencia china es la importancia primordial que concede a la relatividad inn-yang. Este

1. París, Herman & Cié., 6, rue de la Sorbonne

doble término se emplea en los sentidos más diversos y desconcierta a menudo a los investigadores. El yang es lo que está arriba, en relación a lo que está abajo, a la inversa del inn. Después de conocerse la electricidad, inmediatamente se ha llamado yang al polo positivo, e inn al negativo.

«...Los doctores E. y H. Biancini, de París, han reunido en un artículo interesantísimo<sup>2</sup> las nociones dispersas sobre las relaciones de la electricidad atmosférica y cósmica con la fisiología humana. Es interesante compararlas con las respectivas nociones chinas.

«En cuanto a la existencia y los signos de esta fuerza, Beccaria había demostrado hacía mucho tiempo que el signo normal de las manifestaciones de un cielo sereno es positivo.

«Los chinos constatan la energía positiva yang y atribuyen su origen al Sol y a los astros; también la energía negativa inn, atribuyendo su origen a la Tierra. Una obra china presenta la cuestión en estos términos (I Sio Jou Menn del siglo xvi, p. 38): «El yang es lo ligero, lo puro. Es la energía que flota arriba y de la cual está formado el cielo. El inn es espeso y pesado. Es lo que ha tomado forma y se ha concretizado para formar la Tierra. La energía del cielo azulado se mantiene arriba, ipero los vegetales se nutren de ella!...» ¿Cómo han percibido estas fuerzas los chinos de la antigüedad —porque estas nociones están reproducidas de obras del siglo xxviii antes de Jesucristo— y distinguido, bajo el nombre de energía yang, la electricidad atmosférica positiva, y como energía inn la carga negativa de la Tierra? Se ignora.»

La climatología biológica permite extraer importantes nociones para la comprensión del yoga y de nuestras reacciones en diversas regiones geográficas y condiciones climáticas. Nos contentaremos, por el momento, con retener que el «gradiente po-

2. *L'électricité atmosphérique, son rôle en biologie et en physiologie humaine*. Paris-Médical, 15.4.19.



tencial» de la atmósfera difiere considerablemente según el sitio y la época (variaciones diurnas y estacionales). Los fenómenos cósmicos influyen en él: fases de la Luna, actividad del Sol, etc. Todos los factores meteorológicos lo modifican y, bajo ciertas circunstancias, el campo eléctrico puede incluso invertirse temporalmente.

## PRANA = IONES NEGATIVOS

Por el momento centraremos nuestra atención en la ionización de la atmósfera. El rayo constituye una de sus manifestaciones más evidentes. Un solo rayo descarga en el aire el equivalente del consumo total de energía eléctrica de varios días de una capital como París. Sin embargo, la electricidad atmosférica es importante en todo momento, aun cuando no se manifiesta en la forma espectacular de la tempestad.

Este capítulo será sin duda de lectura árida, pero dada la importancia esencial de las conclusiones que brotan de él, no podemos prescindir de su contenido.

Ante todo, recordemos que un ion es un átomo o fragmento de molécula cargado eléctricamente, y que los iones son los verdaderos obreros de la vida en la célula; constituyen en buena parte su potencial vital, es decir, pránico.

En la atmósfera encontramos dos tipos de iones:

- a) Los pequeños iones negativos, o iones normales. Muy activos eléctricamente, son minúsculos paquetes de energía eléctrica casi en estado puro. En el aire que respiramos, están por lo general constituidos por uno o más átomos de oxígeno o nitrógeno que llevan una carga correspondiente a un electrón único. Los pequeños iones negativos proporcionan la vitalidad al organismo, representan el prana atmosférico en su forma activa.

- b) Los grandes iones, o iones lentos. Estos están formados de un núcleo polimolecular, por consiguiente mucho más gruesos, al cual se ha agregado un ion negativo normal —que deberíamos mejor decir ha caído en el lazo de dicho núcleo.

Retendremos, pues, que los pequeños iones negativos vitalizantes son rápidos, muy móviles, en tanto que los grandes iones lentos hacen de cazamoscas, aglutinando los pequeños iones, a los que atraen y capturan a su paso. La presencia de numerosos iones lentos, formados por captación de pequeños iones muy móviles, disminuye la conductividad del aire, lo que sucede especialmente cuando está sucio con polvo, humo, niebla. Generalizando, se puede decir que la concentración de los pequeños iones en la atmósfera disminuye cuando aumenta la de los grandes, y viceversa, o que la concentración de unos es inversamente proporcional a la de los otros. Ésta es la razón por la que hay sobreabundancia de iones grandes en la atmósfera impura de las ciudades. En el campo, donde el aire está limpio, se cuentan uno, dos o tres pequeños iones por uno grande, en tanto que en la ciudad la proporción es de 1 pequeño contra 275 grandes, y en ciertos casos la proporción es de 1 contra 600. Si consideramos los iones negativos como los «obreros de la vida en el interior de la célula» (doctor Goust), se comprenderá cuán pobre en prana es la atmósfera de las ciudades y, por tanto, cuán debilitante.

Lo anterior explica y confirma las teorías yóguicas que afirman que el prana no es ni el oxígeno, ni el nitrógeno, ni ninguno de los constituyentes químicos de la atmósfera, porque la proporción de oxígeno de la atmósfera es la misma en la ciudad que en el campo. Lo que hace que el aire de las grandes ciudades sea menos tónico y vivificante que el del campo es el predominio de los grandes iones lentos y la ausencia de los pequeños iones negativos activos. Por consiguiente, las partículas de polvo son tan perniciosas, sino más, como los gases de escape de los coches y las emanaciones

industriales, porque absorben y neutralizan todo el prana de la atmósfera. No concluyamos que basta con acondicionar el aire de nuestros departamentos y limpiarlo de polvo antes de respirarlo. El acondicionamiento del aire no lo restituye los pequeños iones negativos. La única solución consistiría en impedir a cualquier precio que las partículas contaminaran la atmósfera antes que lleguen a vaciarla de sus pequeños iones vitalizantes. El humo y la niebla desempeñan el mismo papel. A menudo, en nuestras ciudades, se conjugan estos tres elementos. ¿Hay que extrañarse que la vitalidad de los londinenses<sup>3</sup> por ejemplo, baje tanto en invierno?

Volveremos sobre este punto en el próximo capítulo.

## FUENTES DE LOS PEQUEÑOS IONES REVITALIZANTES

Ionizar negativamente los átomos de oxígeno es agregarles energía eléctrica. Esto no se produce sino bajo la influencia de importantes fuentes de energía. ¿Cuáles? Las radiaciones telúricas, es decir, las emanaciones radiactivas naturales del suelo —tan débiles que no nos causan ningún daño, a la inversa de la radiactividad artificial, mucho más poderosa— son un factor importante de la ionización del aire. (Algunas rocas emiten rayos gamma.) Sin embargo, la fuente principal de iones negativos vitalizantes la constituyen las radiaciones electromagnéticas de corta longitud de onda que provienen del Sol, inagotable generador de energía.

Otra fuente: los rayos cósmicos; éstos son muy importantes, puesto que la radiación solar es intermitente (alternancia del día y

3. Hay que reconocer que el aire de Londres tiene mucha menos polución actualmente, gracias a las enérgicas medidas que se han tomado. Las golondrinas vuelven a hacer sus nidos en la City: es un índice.

la noche, interposición de la pantalla de nubes), en tanto que los rayos cósmicos irradian día y noche y atraviesan las capas más espesas de nubes sin perder nada de su energía; se los encuentra incluso en el suelo.

Enormes cantidades de iones vitalizantes se producen por las grandes masas de agua en movimiento o en curso de evaporación: por esto el aire es tan vitalizador al borde del mar —y no sólo a causa de la presencia de yodo, del que incluso diríamos que desempeña un papel menor—. En el mar se dan todas las condiciones para una ionización vitalizante máxima: grandes masas de agua en movimiento y en evaporación, amplia acción del viento, ausencia de polvo, ionización máxima por el Sol y los rayos cósmicos. A lo largo de la costa nos bañamos en un océano de prana, a veces incluso demasiado intenso para algunos organismos ultrasensibles, incapaces de absorber y de repartir esta afluencia sobreabundante de energía. Algunos niños se vuelven nerviosos e irritables. Hay adultos que pierden a veces el sueño. Las técnicas yóguicas del pranayama tienen por finalidad, entre otras, la de permitirnos fijar una mayor cantidad, almacenarla y repartirla por el organismo, dirigiéndola donde sea necesario.

Ya podéis presentir que estas consideraciones teóricas van a desembocar muy pronto de lleno en la práctica. «Una onza de práctica vale más que toneladas de teoría» (Swami Sivananda).

## METABOLISMO DE LA ELECTRICIDAD

El término metabolismo nos es familiar. Designa habitualmente la totalidad de las transformaciones que nuestro cuerpo hace sufrir a las moléculas de los alimentos, sea para edificar nuestras estructuras celulares, sea para liberar la energía vital. Sabemos también que hay un metabolismo del agua, que en el cuerpo sirve de «criada para todo servicio». Sucesivamente constituye el líquido intra o extra celular, entra en la composición de la sangre o de la linfa,

etc., disuelve las sustancias tóxicas para expulsarlas por la piel, pulmones, intestinos, riñones. Por el contrario, generalmente ignoramos que existe un verdadero metabolismo de la electricidad: es el gran mérito de Fred Vlès el haberlo estudiado. El animal —y este término incluye al hombre— se carga negativamente absorbiendo pequeños iones negativos. Éstos siguen un complicado camino a través del organismo asociándose al fenómeno de oxidorreducción.<sup>4</sup> Todos los fenómenos vitales van acompañados de oxidaciones o de reducciones, sin hablar de otras funciones y acciones mucho más complejas en el interior mismo de las células, en particular de la célula nerviosa. Los otros metabolismos dependen en cierta forma de este metabolismo eléctrico. El mamífero que vive en la naturaleza ingiere hasta hartarse las cargas negativas ligadas al oxígeno respiratorio y elimina su exceso mediante la pérdida general que tiene lugar por la piel. Al igual que la batería de nuestro coche, debemos «cargarnos» al máximo, para saturarnos de electricidad negativa y dejar que la piel evacúe el posible excedente. Fred Vlès ha constatado que, cargadas con el mismo potencial, una rata muerta se descarga muy lentamente, en tanto que una viva presenta una fuerte pérdida de energía negativa, índice de una gran actividad eléctrica vital; también es índice de que el organismo está bien abastecido de pequeños iones negativos revitalizantes. De este modo, pues, la ciencia occidental se acerca a las teorías yóguicas relativas al prana, confirmándolas integralmente.

Fred Vlès ha establecido que los animales homotérmicos, es decir, todos los mamíferos, sufren una pérdida de electricidad mayor que los poikilotérmicos (los de sangre fría, como la rana), en la que es casi nula. En el mamífero, que ha adquirido la regulación de la temperatura, el régimen de intercambios eléctricos con la atmósfera es, por consiguiente, muy importante. La rana depende

4. El aporte de un electrón corresponde a una reducción; su privación, a una oxidación.

menos que nosotros del prana del aire. El metabolismo de la electricidad, medible y medido, explica muchas cosas. Retengamos, primeramente, que la asimilación de iones negativos debe ser muy importante para mantener la máquina viva en máxima actividad, por tanto para cargar nuestros acumuladores a fondo, puesto que hay que asegurar la evacuación de los iones utilizados, porque el organismo tiene necesidad de renovar constante y activamente sus cargas eléctricas. Desde el punto de vista de la electricidad, el organismo sano puede compararse a un lago de montaña siempre alimentado con agua fresca que se va inmediatamente por el torrente, y el organismo debilitado, enfermo, a una marisma en la que el agua está detenida y podrida. Todo sucede como si la pérdida de iones fuese tan importante como su absorción, como si condicionase a ésta, exactamente en la misma forma que la espiración condiciona la inspiración.

## FAVORECER EL METABOLISMO ELÉCTRICO

Fred Vlès ha mostrado que esta pérdida de electricidad se veía favorecida por la acción fotoquímica de la luz ultravioleta que proviene especialmente de los rayos solares. Los baños de sol nos vitalizan al activar nuestro metabolismo eléctrico. Esto explica por qué el organismo no debe ser aislado eléctricamente, sino que debe permanecer unido al suelo, porque así es objeto de una huida eléctrica constante. En la naturaleza, todos los animales, según la expresión tan viva de Fabre, están «sometidos a una electroterapia permanente» sin posibilidad de sustraerse a ella. La piel mantiene el aire encerrado entre sus pelos, lo que constituye el mejor aislante térmico, sin que los pelos obstaculicen la evacuación de la electricidad. Al contrario, son como pararrayos al revés. Todos hemos observado las propiedades eléctricas de la piel del gato: al acariciarlo, puede producirse un crepitar de electricidad estática. Mediante sus patas, los animales están en contacto directo con el

suelo. Su organismo funciona «a tierra». Esta acción es tan importante, que Fred Vlès se pregunta si muchas investigaciones referentes al metabolismo de los mamíferos (efectuadas sobre animales enjaulados, por ejemplo), sin preocuparse de las condiciones eléctricas, no necesitarán una revisión de segunda aproximación. En el hombre, la ropa forma una capa aislante que frena la evacuación normal de la electricidad por la piel y reduce los intercambios eléctricos con el aire atmosférico. Además detienen los rayos ultravioletas. El calzado nos aísla, en el sentido eléctrico del término, y contribuye así a disminuir nuestra vitalidad. Los pueblos que viven desnudos, o casi desnudos, han gozado siempre de una vitalidad mucho mayor, y en cuanto se visten para seguir el ejemplo del hombre blanco, disminuye su vitalidad. Las tenidas occidentales con las que se cubren los negros de África, imitando a los blancos, son una falta de sentido que entraña graves repercusiones sobre su salud.

Decididamente, esta noción de prana en forma de electricidad atmosférica, así como la necesidad de su renovación constante, aclaran muchas cosas.

Explica por qué caminar con los pies desnudos en la naturaleza provoca una sensación de euforia particular que no se siente sobre al piso de una habitación, donde el organismo funciona sin «toma de tierra». Kneipp, gran intuitivo, lo había sentido al recomendar caminar con los pies desnudos sobre la hierba húmeda por el rocío matinal. El rocío permite una mejor «toma de tierra» del organismo. Caminar a pies desnudos por un río o arroyo produce efectos que no puede procurar un baño de pies en una jofaina. Examinando ciertos fenómenos bajo su aspecto práctico, muchos hechos misteriosos e inexplicables se volverán límpidos y darán lugar a aplicaciones prácticas no sólo para nuestro comportamiento general, sino sobre todo para la respiración yóguica.

## SAUNA Y PRANA

Un aspecto inesperado del problema se nos ofrece ahora bajo la forma del sauna.

Fred Vlès admite, en efecto, que el animal que se carga negativamente al absorber iones negativos por la respiración, puede eventualmente hacerlo también emitiendo iones positivos por evaporación de agua. Y si hay un lugar en que se está sometido a una abundante evaporación es ciertamente la sauna.

Después de una buena sauna, el hombre se siente tan dinamizado y «cargado» como después de un largo paseo por la naturaleza, lo que no puede deberse únicamente a la eliminación de toxinas. La apertura de los capilares, la activación de la circulación sanguínea a través de todo el cuerpo produce una tonificación general que puede explicar en buena parte esos efectos de la sauna. Sin embargo, este sentimiento de «dinamismo», de sentirse «cargado», puede provenir también de un aumento de la carga eléctrica del organismo.

## RESUMEN

El Prana es la suma total de todas las energías del Universo.

El prana, con «p» minúscula, es una forma particular de aquél; en la atmósfera está representado principalmente por los pequeños iones negativos.

El contenido de prana de la atmósfera está sujeto a variaciones muy importantes, estacionales y geográficas.

Los grandes iones lentos carecen de interés desde el punto de vista pránico; en cuanto trampas para los iones pequeños, son incluso nefastos.

El polvo, el humo, la niebla privan al aire de prana.

El Sol, los rayos cósmicos, las masas de agua en movimiento y en evaporación son los principales factores de ionización y cargan de prana al aire.



Existe un metabolismo de la electricidad. El organismo absorbe electricidad atmosférica, la utiliza y la evacua por la piel; mientras más activo es este metabolismo por la absorción de iones negativos y la evacuación de la electricidad en exceso, más «vivo» y en buena salud estará el organismo.